2月 市民カレンダー 2/11～28

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11(土)	**【医】たにむら産婦人科**（☎53-2600）	21(火)	
12(日)	**【医】楠目循環器科内科・眼科**（☎52-0080）	22(水)	
13(月)	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **行政相談** プラザ八王子（10:00～15:00）	23(木)	**【医】村上内科循環器科**（☎52-0111）
14(火)		24(金)	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ
15(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **心の健康相談** 中央東福祉保健所（14:00～17:00） ※要予約：申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ **育児相談** 子育てセンターぴらふ（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターぴらふ（☎59－3121）へ	25(土)	
16(木)	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **行政相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **3歳児健診** プラザ八王子（12:30～）	26(日)	**【医】さくら香美クリニック**（☎53-2255）
17(金)		27(月)	
18(土)		28(火)	
19(日)	**【医】ぴらふ診療所**（☎57-3456）		
20(月)			

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	2月19日（日）	2月20日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	2月19日（日）		

金属類のごみの分別

資源ごみである金属類には飲料用の缶（アルミ缶・スチール缶）とその他の金属の2種類あります。ごみを出す際は「飲料用の缶」と「その他の金属」で袋を分けて下さい。

「その他の金属」で刃物やかみそりなどを出す際は危険のないよう紙等で包み、袋に表示して出して下さい。

【問い合わせ先】環境課環境班　☏53-1063

納期のお知らせ
納期限＝2月28日（火）

国民健康保険税	第8期
後期高齢者医療保険料	第8期

3月 市民カレンダー 3/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（水）		6（月）	
2（木）	**乳児健診（4か月児）** プラザ八王子（13:45～） **乳児健診（10か月児）** プラザ八王子（12:45～）	7（火）	
3（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	8（水）	**心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約：申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ
4（土）		9（木）	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～）
5（日）	**【医】香長中央病院**（☎53-5155）	10（金）	

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトのおすすめレシピ

NO. 145

和風コーンスープ

材料４人分

だし汁	５００cc
木綿豆腐	１／２丁
コーン缶（クリーム）	２００g
小松菜	６０g
塩	小さじ１／２

朝食に温かいスープが嬉しい季節。
一日のスタートに野菜の入った具だくさんのスープで栄養バランスもバッチリです！

① だし汁にコーン缶を入れ、煮立てる。
② 角切りにした豆腐、刻んだ小松菜の順に入れ、火が通ったら味を調える。

１人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	塩 分
７２kcal	３．６g	１．９g	６１mg	１．１g